

L'ALTRA MEDICINA

Tante vitamine per i capelli

Sono una mamma di 35 anni. Il mio problema sono i capelli, finissimi, che diventano grassi e pesanti, appena lavati. In questo periodo ne perdo molti e al tatto sono indeboliti. Cosa posso fare? Qual è lo shampoo più adatto per lavarli? (Cristina S.)

Risponde il dottor Giovanni Fasani, omeopata a Milano.

Intanto è bene fare un esame del sangue per valutare eventuali carenze di ferro, poi, è opportuno rendere più varia la dieta per apportare ai bulbi piliferi i nutrienti di cui hanno bisogno: vitamine, sali minerali, aminoacidi. Perfetti: miglio, grano, avena, farro perché contengono abbondanti quote di zinco. Non dimenticare: cacao, cereali, carne, uova, ricchi di cisteina, aminoacido con proprietà dermo-protettiva, cioè capace di rendere la pelle più elastica perché rallenta a livello dermico la formazione di scorie, cioè i legami alterati del collagene che possono interferire con il benessere del bulbo pilifero. Frutta secca, ortaggi, lievito non devono mai mancare nella dieta: in questi alimenti sono presenti ferro, silicio, magnesio, zolfo, che sono fra i principali

componenti dei capelli. E' opportuno anche associare una corretta integrazione a base di vitamina E, a dosi di 10 milligrammi al giorno. Aggiungere poi acido pantotenico che viene convertito in coenzima A, utile per l'ossigenazione della cute. Validissima anche la biotina, vitamina del gruppo B, che attiva la rinascita dei capelli. Dosi: 300 microgrammi, due volte al giorno. Quando la perdita dei capelli è abbondante e accompagnata da assottigliamento, i rimedi omeopatici giusti sono il Phosphoricum acidum 30 CH (diluizione infinitesimale) da assumere così: 5 granuli, 2 volte al giorno. Anche un automassaggio con gli oli essenziali di rosmarino e pepe di Cayenna può stimolare la ricrescita dei capelli: oltre a riattivare la circolazione, i flavonoidi contenuti contribuiscono al benessere del bulbo pilifero. E' opportuno usare uno shampoo senza tensioattivi dall'effetto molto aggressivo e mixare sempre al prodotto l'olio essenziale di rosmarino che contribuisce a rendere più lucidi i capelli.

● Si può trovare lo zinco, importante per la salute dei capelli, nel grano, miglio, farro, avena (foto sopra). ● Sotto: si all'omeopatia per i bambini.



TUNNEL CARPALE: I BENEFICI DELL'AGOPUNTURA

Da mesi avverto di notte un dolore al braccio. Ora il fastidio è passato al polso. Mi è stato diagnosticato il tunnel carpale causato dal restringimento del canale in cui scorre il nervo mediano. Vorrei ricorrere all'agopuntura. (Elena R.)

Risponde il dottor Maurizio Lombardi, medico agopuntore a Torino, membro della FISA, federazione italiana delle società di agopuntura.

Se il dolore è ancora sopportabile, senza ricorrere agli antinfiammatori, si può intervenire con l'agopuntura. Vengono usati piccoli aghi che si introducono alla base del polso e lungo il braccio e la spalla. Alcuni punti sono: 4 GI tra il pollice e l'indice; il 6 MC che sta per Maestro di Cuore e si trova quattro dita sotto la piega del polso, sull'avambraccio; l'11 GI che sta per meridiano di grosso intestino ed è presso la piega esterna del gomito. Si eseguono da 6 a 20 sedute di 30 minuti l'una due volte la settimana. Se dopo le prime sei sedute non si ottengono miglioramenti, è opportuno rivolgersi all'ortopedico. Se lo stadio è molto avanzato è il nervo è compresso nel canale bisogna ricorrere al chirurgo. (Testi raccolti da M. Angela Masino)

flash!

VIA LIBERA ALLA BABY-OMEOPATIA

Lo segnala una ricerca dell'Ambulatorio di omeopatia dell'ospedale Campo di Marte ASL 2 di Lucca: l'omeopatia è utile nella prevenzione di raffreddori & C. soprattutto nei bambini che non rispondono alle terapie tradizionali o che hanno allergie da farmaci. Perché? Lavora sul sistema immunitario attivando i meccanismi biologici che ne migliorano il funzionamento. Tra i rimedi da privilegiare, Dulcamara e Ferrum Phosphoricum.

SE IL CONTRACCETTIVO E' UN FITOTERAPICO

Le donne indiane del Nevada usavano per evitare le nascite indesiderate il migliarino, un'erba della famiglia delle Borraginacee. Si tratta di erbe e arbusti presenti nelle regioni temperate. Alcuni studiosi dell'Indiana University stanno dimostrando che ci sono tracce di scientificità nella scelta di questo contraccettivo. Le dosi dei principi attivi contenuti (oli, grassi, calcio, flavonoidi...) manderebbero in tilt l'ipofisi, regista dell'equilibrio ormonale femminile.



Prima di seguire i consigli di questa rubrica, vi suggeriamo di consultare il vostro medico di base. SCRIVETE a: «L'altra medicina», Grazia, Mondadori, 20090 Segrate, Milano; e-mail grazia.altramedicina@mondadori.it